Cinci minute PENTRU SĂNĂTATEA DUMNEAVOASTRĂ!

„CULTURA FIZICĂ ȘI SPORTUL VOR FACE PARTE INTEGRANTĂ DIN MĂSURILE PRIVIND DEZVOLTAREA FIZICĂ ARMONIOASĂ ȘI PĂSTRAREA SĂNĂTĂȚII POPORULUI".

Acest obiectiv, cu profunde sensuri sociale și umane, oglindind grija nețărmurită față de condiția fizică și spirituală a cetățenilor patriei noastre, a fost înscris în Proiectul de Program al P.C.R. de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism, care urmează să fie supus dezbaterii și aprobării celui de al XI-lea Congres al partidului.

Printre multiplele mijloace preconizate pentru transpunerea în viață a acestui nobil deziderat, exprimate clar în Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din februarie-martie 1973, se numără, la un loc de frunte, introducerea și generalizarea GIMNASTICII ÎN PAUZA DE PRODUCȚIE, formă excelentă de întărire a sănătății, de recuperare și creștere a capacității de muncă.

Ce s-a realizat în acest domeniu însemnat al sportului de masă, dar — mai ales — ce trebuie făcut în viitor, își propune să dezbată grupajul de materiale din această pagină.

RAID-FULGER

...în 5 întreprinderi din Capitală

Am luat legătură cu președinții sau secretarii de asociații sportive din 5 întreprinderi bucureștene, pentru a afla răspuns la cîteva întrebări referitoare la: **locurile unde s-a introdus gimnastica în pauza de producție; numărul celor care o practică; ecoul stîrnit de această formă a educației fizice.**

Reproducem, pe scurt, aceste răspunsuri în cele ce urmează.

● DUMITRU CHIOSE („Telefoane"). **„Se practică la „facturare", „taxare" și „listă", de 7 luni, de către circa 300 de femei. Zilnic, 5 minute după 4–5 ore de muncă. Rezultatele sînt foarte bune, motiv pentru care studiem, evident, extinderea acestei activități".**

● ȘTEFAN DRĂNĂU („Electronica"). **„Am introdus gimnastica în pauza de producție la unitatea Pipera, a întreprinderii noastre, de la 1 octombrie 1973. Secțiile alese sînt 3 (două de televizoare și una de radio), unde, lucrîndu-se pe benzi rulante, munca este statică. Avem 6 exerciții simple, care se fac zilnic sub conducerea unor instructori pregătiți de noi în întreprindere. Numărul efectiv al participanților: 3 600 de persoane zilnic".**

● CONSTANTIN GRIGORE („Autobuzul") **„Am introdus-o, pînă în prezent, la „strungărie", „matrițerie" și „prototipuri", luînd parte la programul fixat 600 de persoane. Oamenii sînt mulțumiți, gimnastica le este folositoare, așa că studiem posibilitatea extinderii și în alte secții. Vizăm, în primul rînd, „tapițeria".**

● ION ȘOVĂIALĂ (Întreprinderea de comerț exterior „ILEXIM"). **„La noi se face gimnastică de circa o lună și... există regrete că n-am început mai demult. 110 persoane fac zilnic exercițiile, altele s-au arătat dornice să înceapă. Ne gîndim să le satisfacem dorința".**

● TIBERIU HĂLMAGIU („Dîmbovița"). **„În întreprinderea noastră, gimnastica a împlinit doi ani și este... viguroasă. Unde se face? La „marochinărie", la nu mai puțin de 13 benzi rulante, la „tocuri". Practicanții, de fapt practicantele, întrucît sînt în majoritate fete, sînt în număr de circa 1 700 zilnic. Tradiția, dacă-i putem spune așa, de la noi, nu este întîmplătoare".**

GIMNASTICA ZILNICĂ ȘI-A DOVEDIT EFICIENȚA; IMPORTANT ESTE CA ACEASTĂ ACTIVITATE SĂ FIE GENERALIZATĂ!

Este un lucru verificat că **practicarea gimnasticii în pauza de producție „constituie o sursă excelentă de reîncărcare a bateriei celui ce dorește să aibă o capacitate ridicată de muncă"**, cum sugestiv se exprima conducătorul unei mari unități economice orădene.

Experiența celor peste **325 de unități din întreaga țară**, unde aproape **180 000 de oameni ai muncii practică acest fel de exerciții fizice, conduși de peste 1 450 de instructori voluntari**, este mai mult decît edificatoare. S-a demonstrat că sporirea capacităților fizice și intelectuale și — decurgînd din aceasta — menținerea unei stări bune de sănătate, **sînt** principalele efecte ale unei **activități** permanente. Așa stînd lucrurile, este explicabil interesul din ce în ce mai mare ce-l manifestă lucrătorii din industria ușoară (confecții, încălțăminte, marochinărie etc.) pentru generalizarea practicării acestui fel de gimnastică.

Cu unele excepții, și în unități industriale cu alte profiluri — deși ele sînt încă puține — rezultatele sînt concludente. Dar, cum s-a constatat cu ocazia unor investigații în țară, și cum s-a precizat în analiza pe care Biroul Executiv al C.N.E.F.S. a făcut-o acestei importante activități, **sînt necesare, în continuare, eforturi pentru ca peste tot unde condițiile sînt propice, gimnastica în pauza de producție să intre în obișnuința oamenilor.** În industria metalurgică (uzina de laminoare Roman), în industria constructoare și reparații de mașini (la Bacău), în întreprinderile de proiectări și la centrele de calcul (Galați, Alexandria și Pitești) repriza de gimnastică are efecte tot atît de favorabile asupra organismului celor care o practică. Dar, nefiind în cunoștință de cauză în această problemă și neștiind exact cum trebuie procedat, unele conduceri administrative ale întreprinderilor și instituțiilor nu se preocupă de introducerea gimnasticii. Se constată, pe de altă parte, extinderea acesteia în ritm lent și, mai mult, la unele întreprinderi activitatea încetează la puțin timp după start. La rîndul lor, organele teritoriale pentru educație fizică și sport **pierd din vedere faptul că, fiind factori de decizie și dispunînd de specialiști, sînt primele chemate să investigheze locurile de muncă unde se poate generaliza și extinde gimnastica în pauza de producție.** Apoi, sarcina consiliilor pentru educație fizică și sport trebuie să fie aceea a **formării de instructori voluntari.** Chiar în cazul unei experiențe valoroase, ca înregistrarea pe bandă magnetică a ansamblului de exerciții — cum s-a procedat la fabrica de ciorapi din Sebeș, județul Alba —, s-a constatat că **prezența instructorului** este, totuși, necesară. Aceștia sînt recrutați, de obicei, dintre foști sportivi, dar condiția nu este obligatorie, așa cum am văzut tot la Sebeș, unde însăși asistenta medicală Ileana Bojiță este o excelentă instructoare (deși pînă a fi început să se ocupe de această problemă nu a făcut sport).

Comitetele sindicatelor, așa cum s-a stabilit și în planul de măsuri al Consiliului Central al U.G.S.R., întocmit după apariția Hotărîrii Plenarei C.C. al P.C.R. din februarie-martie 1973, **sînt obligate să acționeze în comitetele oamenilor muncii și în consiliile de conducere ale ministerelor și centralelor pentru ca gimnastica în pauza de producție să fie practicată în cît mai multe unități și de un număr cît mai mare de oameni.** Tot atît de important este ca la această acțiune de maximă importanță profesorii de educație fizică să contribuie în mod activ. În acest sens, **consiliile pentru educație fizică și sport și inspectoratele școlare trebuie să stabilească, pe localități și pe unități economice, profesori care să coordoneze întreaga acțiune.**

Ar fi deosebit de util ca, la rîndul lor, specialiștii Institutului de igienă și protecția muncii, Ministerul Sănătății, I.E.F.S. să abordeze, în cercetările pe care le efectuează, și problemele ce le ridică introducerea gimnasticii în pauza de producție.

ÎN ȚARA DE SUS A MOLDOVEI...



Pauza pentru gimnastică la Fabrica mixtă de industrie locală din orașul Fălticeni, județul Suceava. În spațioasa curte a fabricii iau parte, zilnic, la această utilă activitate sute de muncitori și muncitoare.

Foto: Ion MÎNDRESCU

ÎN JUDEȚUL ARAD
5000 DE PRACTICANȚI... ȘI CIFRA ESTE ÎN CREȘTERE

Dintre numeroasele acțiuni inițiate la Arad, menite să atragă oamenii muncii în practicarea exercițiilor fizice, gimnastica în pauza de producție se bucură de cea mai mare audiență. Factorii **responsabili** cu această **problemă** — în **primul rînd C.J.E.F.S.**, Consiliul județean al sindicatelor și Inspectoratul școlar — și-au dat seama de necesitatea unei astfel de forme de odihnă activă și, în consecință, s-au consultat, pentru început, cu conducerile administrative, precum și cu muncitorii dintr-un număr de 7 unități. După cum am constatat, acțiunea s-a extins cu precădere în industria ușoară (fabrici de încălțăminte, de confecții), dar și în alte ramuri, cum ar fi industria de ceasornice, ramura forestieră.

Consultările de care aminteam au constat în completarea, de către muncitorii secțiilor, a unor chestionare, principala problemă la care se aștepta răspuns fiind *dacă ei consideră utile 3–5 minute de gimnastică în fiecare zi.* Ei au spus DA! Apoi, au intrat în „scenă" profesorii de educație fizică și medicii. Trebuie să spunem că aceștia au făcut adevărate studii, rezultatele concretizîndu-se în stabilirea unor programe de gimnastică diferențiate nu numai pe fiecare fabrică și întreprindere, dar și de la o secție la alta, în funcție de necesitățile lucrătorilor. În sfîrșit, reținem că în paralel au fost formați 55 de instructori, recrutați dintre tinerii și tinerele unităților respective.

Care este situația în momentul de față? *Mai mult de 5 000 de lucrători de la Fabrica de confecții, de la „Tricoul roșu" de la Fabrica de încălțăminte „Libertatea", de la Fabrica de păpuși „Arădeanca", de la Fabrica de ceasuri „Victoria", de la Inspectoratul silvic etc fac zilnic gimnastică.*

Șeful comisiei sport și turism de la Consiliul județean al sindicatelor, *Ioan Petrovan*, ne spunea, recent, *că în urma rezultatelor foarte bune obținute la întreprinderile care au de-acum o experiență, s-a stabilit — de comun acord cu conducerile administrative — ca pînă la sfîrșitul acestui an practicarea gimnasticii în pauza de producție să mai fie introdusă în cîteva unități arădene, precum și în altele din județ.*

REZULTATELE UNUI TEST ELOCVENT: INDICELE ÎMBOLNĂVIRILOR A SCĂZUT CU 40 LA SUTĂ!

Cu cîtva timp în urmă, profesorul univ. dr. **Andrei Demeter**, de la I.E.F.S., a întreprins cercetări de specialitate pe un eșantion de muncitoare de la fabrica de ciorapi din Sebeș, județul Alba, privind efectele gimnasticii în pauza de producție asupra organismului acestora. L-am rugat pe reputatul specialist să ne ofere concluzia principală pe care a desprins-o din studiul efectuat:

„Un fapt foarte important este acela că s-a redus considerabil numărul îmbolnăvirilor după practicarea, timp mai îndelungat, a gimnasticii în pauza de producție — ne-a spus Andrei Demeter. **În timp ce în 1970, înainte de introducerea gimnasticii, morbiditatea în sistemul osteoarticular arăta un indice de frecvență de 7,58 (180 de cazuri), în 1973, după 2 ani de practicare a gimnasticii, indicele amintit a scăzut la 4,5. În plus, după cum au confirmat Maria Băcilă, secretara comitetului de partid, și Dorin Lădaru, directorul adjunct al întreprinderii, gimnastica a contribuit în mare măsură și la creșterea productivității muncii, la realizarea și depășirea sarcinilor de producție".**

...ÎN BUCUREȘTI

Gimnastica în pauza de producție este introdusă, la ora actuală, în 102 secții din 72 de întreprinderi bucureștene. Participă peste 76 000 de persoane, tineri și vîrstnici.

Întreprinderile cu cele mai frumoase rezultate în această direcție sînt: **Flacăra roșie, Electronica, Dîmbovița, Tricodava, Vulcan, ILEXIM, Electromagnetica, I.P.R.S. Băneasa, I.C.T.B. Confecția, F.R.B. și Grivița Roșie.**

FABRICA „UNITATEA" DIN SIGHETUL MARMAȚIEI
ROADELE COLABORĂRII...

La Sighetul Marmației, Fabrica de tricotaje „Unitatea" se numără printre unitățile de producție în care gimnastica în pauza de producție a devenit o realitate.

Zilnic, în fiecare schimb, muncitoarele de aici efectuează, cîte 5 minute, exerciții speciale, sub îndrumarea instructorilor Ioan Marina **și Ileana Turda. Este o activitate care interesează întreaga masă, tot colectivul de muncă al acestei fabrici, fruntașă** pe **județul Maramureș.**

La introducerea gimnasticii în pauza de producție și-au adus contribuția atît conducerea fabricii (prin **ing.** Vasile Oceanu), **comitetul de partid** (secretar — Maria Stan), **cît și organele sindicale și sportive.**

Colaborarea strînsă dintre toți **acești factori** — remarcată, de **altfel, în întreaga** activitate a fabricii — a **determinat,** încă din start, succesul **acțiunii. Medicul** de la „Unitatea", dr. Vasile Vasiliu, a avut **prilejul,** prin **analizele** ce le **efectuează trimestrial, să** constate **foloasele practice ale acestei activități, prin descreșterea cu 20 la sută a coeficientului de frecvență a unor afecțiuni specifice, determinate de pozițiile vicioase în fața mașinilor de lucru. Foarte bine!**



Ora 9,30... Muncitoarele din atelierul de confecții al Fabricii de tricotaje „Unitatea"-Sighetul Marmației execută cu mult interes exerciții de gimnastică în pauza de producție.

Foto: Ștefan CIOTLOȘ

CUPLUL MEDIC – PROFESOR...

În județul Ialomița, introducerea gimnasticii în pauza de producție s-a accentuat, în ultima vreme, datorită cîtorva măsuri întreprinse de C.J.E.F.S., Consiliul județean al sindicatelor, Direcția sanitară și Inspectoratul școlar. Hotărîtoare în acest sens a fost repartizarea, pe lîngă un grup de 1–3 întreprinderi, a cîte unui medic și a unui profesor de educație fizică. *Astfel, practicarea zilnică a exercițiilor la Combinatul de celuloză și hîrtie din Călărași este supravegheată de dr.* Erika Gork *și de prof.* Marius Petrescu; *la întreprinderea „Crinul" din Lehliu, coordonatori sînt* Elisabeta Marian, *medic, și* Tatiana Mischie — *profesoară. Am mai putea oferi și alte exemple. Important ni se pare faptul — confirmat de rezultatele obținute — că un asemenea cuplu, medic-profesor, nu numai că poate conferi gradul înalt de rigurozitate științifică gimnasticii în pauza de producție, dar — ceea ce nu este lipsit de importanță — oferă practicanților garanția că exercițiile alese îi ajută efectiv, atît în muncă, cît și pentru întărirea sănătății.*

Pagină realizată de Modesto FERRARINI, Ion GAVRILESCU și Tiberiu STAMA